

Kurzanleitung: 8-Schritte-Time-Line

1. Schritt: **Kurzer Blick auf das Problem**
2. Schritt: **Experiment anbieten und mit Einverständnis starten**
Durchführungsvariante: Rauminszenierung, Tischdarstellung usw.
3. Schritt: **Zeitlinie installieren**
Zeitlinie aufbauen und definieren lassen, wann das Anliegen gelöst ist. Diesen Zeitpunkt auf der Zeitlinie festhalten.
4. Schritt: **„Zeitmaschine aktivieren“**
Durch die Zeit bis zum Zielpunkt gehen. Dem Gegenüber angepasste Zeitmarkierungen anbieten, wie beispielsweise Jahreszeiten/Monate usw. und Schrittempo beim Abschreiten anpassen.
5. Schritt: **Erfolgreicher, befriedigender Zielzustand verankern**
Lösungszustand in der „zukünftigen Gegenwart“ auf allen Sinneskanälen vertiefen und verankern.
 - Was ist nun?
 - Wie fühlt es sich an (Emotionen)?
 - Was sehen Dritte (Partner/innen, Arbeitgeber/innen usw.)?
 - usw.
6. Schritt: **Blick zurück auf erfolgreich bewältigten Weg richten**
 - Was (wie, wer, wann, wo) gemacht?
 - Was war dazu hilfreich?
 - Was beigesteuert / wie gelöst?
 - Wie Stolpersteine erfolgreich bewältigt?
 - Was war erfreulich, hilfreich, stärkend?
 - Erster Schritt zum Erfolg?
 - Vor Abschluss, evtl. fragen: „Genügend gesehen?“
 - usw.
7. Schritt: **Zurück in die Gegenwart**
Unter Hilfe der Zeitmarkierungen zurückgehen.
8. Schritt: **Blick aus der Gegenwart in die ausgemalte Ziel-Zukunft**
 - Was ist jetzt alles klar(er)?
 - Was offen?
 - usw.



Anmerkungen zur Technik und zum Verfahren:

- Einigen Menschen fällt der Einstieg zum Schritt 5 leichter über die Beschreibung von Gefühlszuständen.
- Vorgehens tempo, Ausführungsgenauigkeit usw. sind dem Anliegen und den Bedürfnissen des Gegenübers anzupassen.
- Die angewandten Zeitebenen in der Kommunikation verweisen darauf, wie ausgeprägt die Trance in der Zeit gelingt, beispielsweise im Schritt 5 Formulierungen im Präsens und im Schritt 6 in der Vergangenheitsform.
- Mehrpersonen-Time-Line findet vielfach gleichzeitig statt mit „Suchenden-Interaktionen“ und „Kunden/innen-Interaktionen“. Z.T. ist damit ein stabiler Trancezustand nur zeitweise erreichbar.
- Im Schritt 6 ist ein Gespräch unter Familienmitgliedern, Projektmitarbeiter/innen usw. nur sinnvoll, wenn diese die abweichenden Ideen der Anderen stehen lassen können.
- Einwände können vom Gegenüber jederzeit genannt werden, beispielsweise bei Schritt 8. Sie führen dazu, dass evtl. nochmals kurz in die Time-Line eingestiegen wird.
- Oftmals lohnt sich die Anwendung von angepassten Oekologiefragen. Beispielsweise: „Wie haben Sie es geschafft, Nachteile der gewünschten Entwicklung auf ihr Selbstbild, ihre Beziehungen usw. zu erkennen und dafür eine gute Lösung zu finden?“
- An die Time-Line kann sich ein Standardzielprozess anschliessen oder danach das Gespräch beendet werden, um die magische Veränderungskraft der Trancearbeit in den Alltag hineinwirken zu lassen.

